

NAIMAH MUHAMMAD
naimah@karangkraf.com

Sekoi alternatif pesakit alah gluten

Tanaman yang mempunyai nilai nutrisi tinggi, kaya dengan kandungan lemak tidak tepu, protein, serat dan mineral

SEKOI atau tanaman sorghum (*sorghum bicolor* Linn moench) barangkali tidak begitu popular dalam kalangan rakyat Malaysia. Namun tahukah anda, ia ibarat 'mutiara' tanaman bagi penduduk di India dan sebahagian Afrika.

Sekoi sebenarnya merupakan salah satu daripada tanaman bijirin utama dunia selepas gandum, padi, jagung dan barli. Ia sesuai ditanam di kawasan beriklim tropika, selain subtropika, sederhana dan separa kering.

Bercakap mengenai sekoi dari aspek kesihatan, **Felo Pengajar, Jabatan Sains Tanaman Fakulti Pertanian, Universiti Putra Malaysia, Dr Nazatul Shima Naharudin** berkata, tanaman itu telah dijadikan sebagai alternatif buat pesakit yang alah dengan gluten.

Ujar beliau, sekoi mempunyai nilai nutrisi yang tinggi selain kaya dengan kandungan lemak tidak tepu, protein, serat dan mineral seperti phosphorus, potasium, kalsium dan zat besi.

Dr Nazatul Shima turut menemui kebaikan lain tanaman sekoi kepada kesihatan. Antaranya:

1 Bebas gluten dan bernutrisi tinggi

Bijirin dan tepung yang dikisar daripada sekoi mempunyai ciri bebas gluten menjadikannya sebagai alternatif kepada pesakit *celiac disease* yang merujuk kepada situasi kesukaran untuk mencerna makanan dan alergi terhadap produk bergluten.

Di Amerika syarikat, seorang daripada 133 orang penghidap *celiac disease* tidak boleh makan produk bergluten. Bagi yang tidak alergi gluten, sekoi boleh juga dijadikan makanan kesihatan kerana nilai nutrisi yang tinggi.



SEKOI tumbuh subur di kawasan tropika dan subtropika seperti di kawasan benua Afrika.

2 Merendahkan risiko kanser kolon

Kandungan fitokimia dan khasiat bijirin sekoi mampu merendahkan risiko kanser kolon dan membantu kesihatan jantung dengan mengurangkan tahap kolesterol LDL. Kebaikannya sama seperti memakan oat.

Sekoi boleh dijadikan bijirin menggantikan oat dengan harga lebih murah.

3 Membantu sistem penghadaman

Kandungan serat sebanyak 48 peratus yang ada pada sekoi membantu sistem penghadaman.



Profil

Dr Nazatul Shima Naharudin merupakan Felo Pengajar, Jabatan Sains Tanaman Fakulti Pertanian, Universiti Putra Malaysia, Serdang, Selangor

Saluran pencernaan mudah untuk menghadam makanan. Ia juga mencegah masalah kekejangan, kembung, sembelit, gas berlebihan dalam perut dan cirit-birit.

4 Mengurangkan paras glukosa

Sekoi mempunyai enzim yang boleh menghalang penyerapan kanji oleh badan dan membantu mengawal insulin serta tahap glukosa.

Bagi pesakit diabetes, pengambilan sekoi membantu mengawal peningkatan paras glukosa dan risiko gejala diabetes.

5 Mencegah osteoporosis dan artritis

Sumber magnesium yang ada pada sekoi meningkatkan penyerapan kalsium dan membantu pertumbuhan tisu tulang serta mempercepatkan penyembuhan tulang yang rosak atau mengalami penuaan.

Sekoi berguna untuk mencegah penyakit osteoporosis dan artritis.



SEKOI yang sudah berbunga.

ANEKDOT

KENALI sekoi

- Tanaman yang tidak memerlukan air dan baja yang tinggi. Sesuai ditanam di pelbagai jenis tanah.
- Kajian tentang sekoi di Malaysia masih baru bermula.
- Kandungan nutrisi sekoi terdiri daripada 12.4 gram (g) air, 329 kilokalori (kcal) tenaga, 10.62g protein, 3.46g lemak, 72.09g karbohidrat, 6.7g fiber, 2.53g gula, 13 miligram (mg) kalsium, 3.36mg iron, 28mg fosforus, 363mg potasium, 2mg sodium, 1.67mg zink dan 0.33mg thiamin.
- Mempunyai jaringan akar yang boleh menembus hingga 1.5 hingga 2.5 meter ke dalam tanah, membolehkan ia ditanam di kawasan kering.
- Sekoi tahan kemarau dan kemasinan.
- Seperti beras, ia boleh dikisar untuk dibuat tepung menggantikan gandum dalam pembikinan pasta, roti, kek dan bijirin sarapan.
- Membantu penghasilan bioenergi dan biofuel ekoran batang sekoi mempunyai kandungan gula yang tinggi. Sesuai dijadikan sebagai sumber tenaga efisien.

Khasiat lain:

- Mengurangkan risiko anemia. Kandungan zat besinya meningkatkan perkembangan sel darah merah.
- Meningkatkan kestabilan tenaga dalam tubuh hasil kandungan vitamin B3.
- Mencegah penyakit alzheimer. Kandungan fosforus membantu mengekalkan tindak balas emosi, neuron, hormon, mencegah penurunan kognitif dan gangguan umur.
- Membantu fungsi kelenjar tiroid.
- Merangsang pertumbuhan sel.
- Meningkatkan pertumbuhan rambut.
- Mempercepatkan metabolisme.
- Indeks glisemik yang rendah sesuai untuk mereka mengekalkan keseimbangan gula darah.
- Sumber protein dan mikronutrien yang tinggi.
- Mencegah aterosklerosis dan strok.



SEKOI mengandungi sumber protein dan mikronutrien yang tinggi.